PAMI: EN MANOS DE SUS DUEÑOS JUNTO A SU GENTE

Los jubilados exhiben sus trabajos desde el 24 de septiembre

Segunda Bienal de Arte PAMI



En los salones del Palais de Glace de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires se está llevando a cabo la II Bienal de Arte PAMI, organizada por el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados

Desde la última semana de septiembre, y hasta el 3 de octubre, se está desarrollando la II Bienal de Arte PAMI en los salones del Palais de Glace, Posadas 1725. La inauguración tuvo lugar el viernes 24 de septiembre con un espectáculo artístico y con la participación del Coro Nacional PAMI, contando con la presencia de los beneficiarios participantes, autoridades, miembros del Jurado y demás autoridades nacionales.

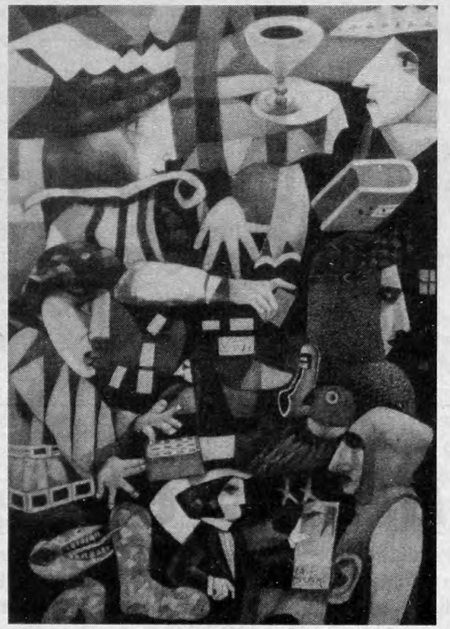
En esta muestra participaron más de 1300 obras, 345 de cuales se encuentran en exposición.

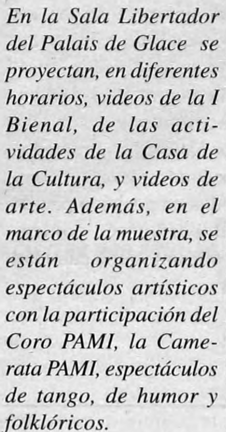
La preselección de las obras para su posterior exposición estuvo a cargo de destacados jurados en cada región.

Para poder recibir adecuadamente a todos los beneficiarios y público en general, el Instituto se ha hecho cargo de la construcción de baños para discapacitados.

Además de la muestra de las obras de las distintas disciplinas, se desarrollan talleres artesanales con producciones individuales, destinados a los Centros de Jubilados.

Para mayores informes los afiliados pueden comunicarse con la Subgerencia de Acción Cultural y Desarrollo Social por medio de los teléfonos (011) 4344-8714/ 8744.

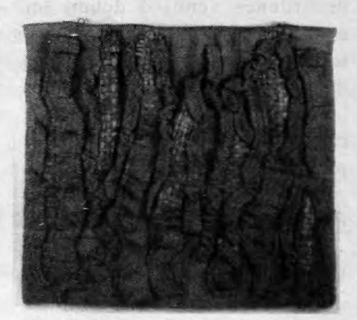

▲ 1er Premio Dibujo "Recreaciones"



En la Sala Libertador del Palais de Glace se proyectan, en diferentes horarios, videos de la I Bienal, de las actividades de la Casa de la Cultura, y videos de arte. Además, en el marco de la muestra, se están organizando espectáculos artísticos con la participación del Coro PAMI, la Camerata PAMI, espectáculos de tango, de humor y folklóricos.

Los premios que se otorgarán en la Bienal serán en efectivo y consisten en 2.000 pesos para el primero y 1.000 pesos para el segundo, en tanto que para el tercer lugar se contempla la entrega de una medalla y diploma para los trabajos que reciban menciones especiales para cada disciplina.


▲ 1er Premio Pintura "Mas solo que nunca"


▲ 1er Premio Arte Textil "Armonia Ecológica"



▲ 1er Premio Escultura "El Casamiento de la Nena"


"Pesadilla" 1er Premio Grabado ▶

Várices

Los trastornos circulatorios, especialmente los desórdenes venosos, son los responsables de la mayoría de las enfermedades a las que son propensas las piernas. Las venas varicosas son tal vez las más conocidas de estas dolencias y, cosa extraña, las de más baja estimación.

Una persona de cada diez sufre de várices, y las mujeres más a menudo que los hombres. Sin embargo, lo que es menos conocido es que, aún antes de que aparezcan las venas varicosas, una circulación venosa deficiente puede hacer aparecer síntomas desagradables, tales como pesadez, piernas dolorosas, calambres nocturnos, sensación de alfilerazos, y tobillos hinchados al final del día.

En este estadío llamado "pre-varicoso", las venas casi no se sienten.

¿Qué ha pasado? Por muchas razones, la sangre transportada hacia las piernas por las arterias, sólo puede retornar a través de las venas con gran dificultad. La circulación se ha hecho lenta.

Los capilares, esos pequeños vasos que distribuyen a la piel y los músculos su alimento esencial, están particularmente afectados por ese estancamiento. Todos los síntomas mencionados precedentemente son signos de tejidos pobremente irrigados.

En este estadío es cuando las medidas preventivas, capaces de impedir una evolución más grave, serán más efectivas.

Como cualquier otra enfermedad, los desórdenes venosos deben ser combatidos; si se descuidan, tarde o temprano causarán problemas, y no meramente estéticos sino piernas hinchadas, venas varicosas, flebitis, trombosis, o aun enfermedades en la piel tales como eczema, úlceras.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dieta, vestimenta, zapatos, baños y duchas, vendajes y medicamentos, todos tienen un rol beneficioso para jugar.

Dieta

Usualmente es innecesaria la dieta estricta. Por el contrario, el exceso de peso invariablemente agrava las condiciones de las piernas enfermas y debe ser corregido. Deben evitarse las comidas que producen constipación o flatulencias pues la inflamación abdominal impide el libre retorno de la sangre venosa al corazón. Y, por supuesto, no es necesario decir que fumar y beber en exceso son perjudiciales para la salud.

Vestimenta

La ropa muy apretada tiende a obstruir la circulación venosa. Medias, cinturones, corsets, no deben ser muy ceñidos.

Zapatos

Este es un punto importante, aunque a menudo se descuida. Los tacos muy altos inhiben los movimientos de tobillos y pantorrillas cuya acción de bombeo promueve el retorno venoso.

Ejercicios

Las contracciones rítmicas de los músculos de las piernas ejercen una presión intermitente sobre las venas, empujando la sangre hacia arriba, esas contracciones pueden ser inducidas por ejercicios apropiados y también por caminatas.

Largos períodos en posición parada o sentada deberían ser contra-balanceados con una cierta cantidad de ejercicios.

Se deberá recordar

Cuando está sentada

- asegúrese de que el borde de la silla no restrinja la circulación en el muslo.
- no se siente demasiado cerca del piso.
- no balancee las piernas ni las cruce al sentarse.
- ubique los pies en el piso o en un descansa-pies.

Cuando esté acostada

- eleve las piernas levemente más que el resto del cuerpo (posición de descanso durante el día).
- eleve los pies de la cama 8 a 10 cm. (posición de descanso durante la noche).

Baños y duchas

El calor no es bueno para las piernas prevaricosas o varicosas, dilata los vasos inflamados aún más. Evite tomar baños demasiado calientes (así como baños de sol regulares).

Sin embargo, las duchas frías sobre las piernas son altamente recomendables.

1- Siempre comience por los pies.

2- Duche despacio la superficie exterior de la pierna, ascendiendo hacia la ingle, envolviendo toda la pierna en una cortina de agua

3- Repita en la superficie interior.

4- Duración de la ducha, 20 segundos como máximo, es decir 10 segundos para cada pierna.

El agua debe ser fría pero no helada.

Nuevos números

Con motivo de la inminente puesta en marcha del "Proyecto Centrex", suscripto con Telecom, para toda la región del área múltiple Buenos Aires que abarca casi toda la sucursal VIII y sus agencias, la mitad de las agencias de la Sucursal VI, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Residencia Cabildo, y otras dependencias menores de la capital, el INSSJP informa que, a partir del 31 de agosto, cambiaron todos los números de las líneas telefónicas de las dependencias anteriormente citadas debido a que Telecom asignó un plan de numeración específico, con una característica nueva para el Instituto, que corresponde a un equipamiento de última tecnología para brindar estas prestaciones.

El "Sistema Centrex" convierte a todas las líneas telefónicas comunes en internos de una "central virtual" con discado directo entrante, es decir, que entre esas líneas, aunque estén en edificios distantes, la comunicación será sin costo y discando solamente cuatro dígitos que, en la mayoría de los casos, coincidirán con los últimos cuatro del número de línea.



Sucursal VIII

	Urgencias Médicas	Ambulancias Programadas
Numeración anterior	4752-7117	4752-7334
Numeración actual	4580-7130 4580-7140	4580-7144 Fax 4580-7136 Tel.

Cabe destacar que, para evitar riesgos de incomunicación de los afiliados y usuarios en general, se ha previsto que Telecom coloque contestadores automáticos en todas las viejas líneas para informar el cambio de numeración, por un período no inferior a dos meses, a partir de la fecha de la puesta en vigencia de la nueva numeración.

Renunciar al tabaquismo es importante a cualquier edad

Durante muchos años se ha insistido en demostrar la estrecha relación existente entre el hábito de fumar y las enfermedades pulmonares (cáncer, enfisema, etc.) siendo éstas las más conocidas por la gente a raíz de múltiples campañas realizadas en contra de este hábito.

Pero queremos destacar que no menos importante es la vinculación entre el tabaquismo y la arteroesclerosis.

Las estadísticas en los Estados Unidos indican que el consumo de tabaco contribuye a la aparición de 320.000 muertes prematuras por año, de las cuales 70.000 se deben a los efectos en el pulmón producidos por el hábito de fumar, pero 250.000 se deben **a la acción del cigarrillo sobre las arterias.**

La aparición de los cigarrillos de baja nicotina y/o alquitrán, aparentemente no contribuye a reducir la incidencia de enfermedades de las arterias que irrigan el corazón (coronariopatías).

Distintas investigaciones que compararon la incidencia de infarto de miocardio en poblaciones de:

FUMADORES
NO FUMADORES
EX-FUMADORES

indicaron que los fumadores tenían el doble de frecuencia que los no fumadores.

Los que abandonaron el hábito, al cabo de cinco años de dejar de fumar tenían igual frecuencia que los no fumadores, por lo cual, renunciar al tabaquismo es importante a cualquier edad.

EL UNICO CIGARRILLO QUE NO HACE DAÑO ES EL QUE ESTA APAGADO

Algunas afirmaciones falsas que hacen continuar con el hábito

- El cigarrillo es una compañía.
- Me calma los nervios.
- Hace tanto que fumo y no me pasó nada
- ¿A esta edad voy a dejar?
- ¡Cómo no voy a fumar con los problemas que tengo!
- Una vez dejé de fumar y engordé mucho
- No puedo dejar de fumar. Lo intenté algunas veces.
- Cuando dejé de fumar andaba como loco.
- Me distrae.
- Es como un entretenimiento.



Algunas afirmaciones ciertas que ayudan a dejar el hábito

- Recordar que **Sí** se puede
- Fumar ante cada problema no ayuda a superarlo, sólo nos engaña.
- El cigarrillo no es compañero, ni amigo, ni pariente, ni nada. Sólo es un trozo de papel que envuelve más de 5.000 sustancias tóxicas.
- Las ganas de fumar son como las nubes, pasan.
- Otros muchos han podido, ¿por qué yo no?
- Con lo que me ahorro de los cigarrillos podría...

Algunas acciones simples para no fumar

- No dejar cigarrillos sueltos.
- Fumar sólo de los propios.
- Postergar "ese cigarrillo" un buen rato.
- Cambiar seguido de marca.
- Tomar agua, jugos, soda, antes de prender el próximo.
- Evita, tanto como sea posible, estar en compañía de fumadores.
- Hacer como que fumamos con un rollito de papel (apagado).
- Ocupar la mano con algo más entretenido e inofensivo.
- Haga actividad física de acuerdo a sus posibilidades.
- Llamar a alguien que haya dejado de fumar.
- Pedir ayuda. Si necesita más ayuda, recurra a su médico.
- Formar grupos de autoayuda.
- Concurrir a grupos para dejar de fumar.
- No fume, diciendo SOLO POR HOY.

Puede ser que, a simple vista, la propuesta pueda parecerle ingenua, pero mucho más ingenuo es creer o suponer que el seguir fumando no le va a producir ningún daño.

Beneficios para quien deja de fumar

00.00 hs.
Decide dejar de fumar y apaga el último cigarrillo.

00.20 hs.
Se normaliza la presión arterial, el pulso, la temperatura de las manos y los pies.

08.00 hs.
Se equilibra el contenido de gases (oxígeno y monóxido de carbono) de la sangre.

24.00 hs.
Comienza a disminuir el riesgo de infarto.

48.00 hs.
Mejora la respiración por la relajación de los bronquios y aumento de la capacidad pulmonar.

2 a 3 semanas.
Mejora la circulación sanguínea y el rendimiento al caminar.

Hasta los 9 meses.
Disminuye la fatiga, la tos, la congestión de los senos paranasales.

Después de los 5 años.
Disminuye drásticamente el riesgo de cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón, páncreas. Las células precancerígenas son reemplazadas por células normales.

Si ya dejó de fumar...siga sin fumar.

- No se preocupe si se siente irritado, de mal humor, etc., estas sensaciones se le pasarán.
- Piense en los beneficios de haber dejado de fumar: su imagen personal, una mejor salud para usted y su familia, y el buen ejemplo que da a los demás. Una actitud positiva le será muy útil en los momentos difíciles.
- Cuando sienta tensión, manténgase ocupado, piense formas de solucionar el problema, dígase a usted mismo que si fuma no va a mejorar la situación.
- Tenga una caja para guardar el dinero con el que antes compraba cigarrillos.
- Si vuelve a fumar, no se sienta desanimado. Muchas personas que han dejado de fumar lo intentaron varias veces antes de lograr el éxito finalmente. Deje de fumar nuevamente.

Actividad Física

Haga actividad física en forma regular, de acuerdo a sus posibilidades y a su agrado.
Si nunca, realizó o hace mucho que no practica, comience por caminar, si tiene la posibilidad, 8 cuadras por día (dos vueltas a la manzana).
Evite proponerse objetivos inalcanzables. Aumente poco a poco el tiempo y la intensidad de la práctica.
Elija bien el calzado. Debe ser cómodo. Use medias, si es posible de algodón. Salir en compañía es más agradable y seguro.

Beneficios

Es beneficioso realizar actividad física porque:

- Disminuye la glucemia (azúcar en sangre).
- Disminuye las grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos).
- Aumenta el colesterol bueno.
- Mejora la circulación y el funcionamiento cardiovascular.
- Si tiene alta presión contribuye al tratamiento.
- Da sensación de bienestar y mejora la calidad de vida.



Precauciones

- Consulte con su médico antes de iniciar un plan de actividades físicas.
- No olvide llevar un sobrecito de azúcar durante la actividad aunque sea una simple caminata.
- Vigile sus pies: si tiene heridas, lastimaduras, ampollas, callosidades, evite realizar caminatas y consulte a su médico de cabecera.

PAMI Escucha

En todo el país 0800-222-7264

Interior del país

Sucursales	Teléfono	Horarios
I - Tucúman. Fax : (0381) 431-0075	4346431-0241/42/43	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
II - Corrientes.Fax : (03783) 424-941	422-218/423-196	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19 hs.
III - Córdoba.Fax : (0351) 424-0428	423-3659/4244387/ 424-4451	Todos los días las 24 horas
IV - Mendoza.Fax : (0261) 425-1560	423-1515/425-7503	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19 hs.
V - Bahía Blanca.Fax : (0292) 4532-911	455-4444/4445	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
VII - La Plata.Fax : (0221) 427-1488/ 1503	425-0621/427-0579	Todos los días las 24 horas
IX - Rosario.Fax : (0341) 480-3553	*480-3550/51/52	Todos los días las 24 horas
XI - Mar del Plata.Fax : (0223) 475-1330	475-1311/1314	Todos los días las 24 horas
XII - Salta.Fax : (0387) 431-1048	431-3000/4000	Todos los días las 24 horas
XIII - Chaco.Fax : (03722) 444-221	437779/437780	Lun./vie. 6-20 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
XIV - Entre Ríos.Fax : (0343) 423-0068	4230184/4224471	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XV - Santa Fe.Fax : (0342) 452-4228	455-5472/73	Todos los días las 24 horas
XVI - Neuquén.Fax : (0299) 442-6436	448-6997/448-6998	Lun./Vie. 8-20 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XVII - Chubut.Fax : (0297) 447-2470	4474200/4443020	Lun./Vie. 8-20 hs.
XVIII - Misiones.Fax : (03752) 430-548	421616/421617	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 7-19 hs.
XIX - S. del Estero.Fax : (0385) 422-4559	4240352/4240914	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom./Fer. 8-20 hs.
XX - La Pampa. Fax : (02954) 428-969	66/434667	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXI - San Juan.Fax : (0264) 421-6567	422-3755/56	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXII - Jujuy.Fax : (0388) 422-4384	423-4313/423-4333	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXIII - Formosa.Fax : (03717) 429-333	429-207/429-214	Lun./vie. 6-20 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXIV - Catamarca.Fax : (03833) 430-687	432-322/432-332	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXV - La Rioja.Fax : (03822) 428-650	425-661/428-723	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 7-19
XXVI - San Luis.Fax : (02652) 427-099	431-453/431-052	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXVII - Río Negro.Fax : (02941) 428-400	430-857/430-858	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXVIII - Santa Cuz.Fax : (02966) 421-402	428-589/428-584	Lun./Vie. 7-21 hs.
XXX - Azul.Fax : (02281) 422-782	430-700/430-888	Lun./Vie. las 24 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXXI - Junín.Fax : (02362) 427-444 (int.107)	433-147/433-195	Todos los días las 24 horas
XXXII - Luján.Fax : (02323) 425-000/424-660	420-054/420-055	Todos los días las 24 horas
- Fillial Zárate	(03487) 436-850/ 438-523	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
- Filial San Nicolás	(03461) 434-336	Lun./Vie. 7-21 hs./ Sáb./Dom.Fer. 8-20 hs.
XXXIII - Tierra del Fuego Fax : (02901) 433-233/422-454	431-000/431-001	Lun./Vie. 9-16 hs.
XXXIV - Concordia.Fax : (0345) 421-8209	422-6258/422-6197	Lun./Vie. 7-21 hs.

AREA METROPOLITANA ATENCION LAS 24 HS.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires San Martín / Lanús / Morón

Sucursal
VI
Localidad
Capital Federal
Urgencias Médicas
4383-0022
Ambulancias Programadas
4383-2011/19 4381-9093

Sucursal
VIII
Localidad
San Martín
Urgencias Médicas
4580-7130/7140
Ambulancias Programadas
4580-7136

Sucursal
X
Localidad
Lanús
Urgencias Médicas
4202-1111 / 2
Ambulancias Programadas
4202-5725

Sucursal
XXIX
Localidad
Móron
Urgencias Médicas
4627-2820 / 25
Ambulancias Programadas
4627-3903